

# bedre håndball og uten skader

**Kne- og ankelskader utgjør om lag halvparten av alle akutte skader i juniorhåndball. Senter for idrettsskade-forskning har i samarbeid med Norges Håndballforbund utviklet et oppvarmingsprogram for å forebygge disse skadetyperne. Gjennom prosjektet «Bedre håndball –og uten skader!» har man vist at det er mulig å redusere disse skadene.**

## fakta:

ODD-EGIL OLSEN



Alder: 35 år

Bosted: Oslo

Utdanning:

Fysioterapeut med hovedfag i fysisk aktivitet og helse. Spesialist i rehabilitering med fordypning i ortopedisk fysioterapi MNFF.

Arbeid: Stipendiat ved Senter for idrettsskadeforskning ved Norges idrettshøgskole. Redaktør av tidskriftet Norsk Idrettsmedisin.

Aktuell: Forskning primært rettet mot forebygging av idrettsskader i juniorhåndball. Har utviklet et forebyggende oppvarmingsprogram for juniorspillere.

## Innledning

Treningsprogrammet er laget for å forbedre prestasjon og forebygge skader hos yngre håndballspillere. Øvelsene i programmet har til hensikt å bedre teknikk, balanse, styrke og spenst. Riktig teknikk i utførelsen av øvelsene er viktig for å få et godt utbytte. Trenerens oppgave er derfor å få spillerne med slik at de til en hver tid er konsentrerte og utfører øvelsene riktig.

Programmet bør gjennomføres som oppvarming før hver trening, og noen av øvelsene kan om mulig gjøres før kamp (balanseøvelsene kun før trening). Programmet tar 15-20 minutter å gjennomføre.

## 1 Oppvarming

Hensikt: Forberede spillerne til videre håndballaktivitet gjennom gradvis oppvarming av muskulaturen. Lære spillerne riktig løpsteknikk, der hoftene-knee-ankel skal være i en rett linje. Fokus på «knær over tær». Samlet varighet 4-5 min.

## 2 Teknikk

Hensikt: Lære spillerne riktig finte- og landingsteknikk for å oppnå en «optimal» fintebevegelse, tobeinslanding og fallteknikk. Bedre kontroll og bevisstgjøring av spesielt kne- og ankelfunksjon/posisjon. Varighet 4-5 min.

## 3 Balanse

Hensikt: Bedre kontroll og bevisstgjøring av kne- og ankelposisjon.

## Fokus

- Knær over tær
- Hele fot/skosålen i kontakt med brettet/matten
- Stabiliser i hoften – spesielt viktig ved øvelser på ett bein

Det velges en øvelse på hver trening, og øvelsen gjøres på balansebrett eller matte.

Gjør hver øvelse minimum på tre treninger før man går videre til neste. Start med øvelse A og gå videre til øvelse B, C osv. Varier i øvelsene etter hvert. Varighet 4-5 min.

## A) Pasninger to bein

- To og to på hvert sitt brett/matte
- Bruk alltid «antiskli» under matten
- Pasninger i variert høyde og tempo

## B) Knebøyninger to bein/ett bein

- To og to på hvert sitt brett/matte
- Først to bein, deretter ett bein
- Bytt bein etter ca. 10 sek. ved ettbeins knebøyninger
- OBS! Kne- og hofteposisjon

## C) Pasninger ett bein

- To og to på hvert sitt brett/matte
- Pasninger i variert tempo og vanskelighetsgrad
- Bytt bein etter ca. 15 sek.
- OBS! Kne- og hofteposisjon

## D) Ballstuss to/ett bein

- To og to på hvert sitt brett/matte
- Stuss ballen, etter hvert med lukkede øyne
- Bytt bein etter ca. 15 sek. ved ettbeins
- OBS! Kne- og hofteposisjon

## E) To- og ettbeins «kamp»

- To og to på hvert sitt brett/matte
- Prøv å dytte hverandre ut av stilling
- Husk kontroll og bevisstgjøring av kne- og ankelposisjon
- Først to bein, deretter ett bein
- Bytt bein etter 10-15 sek. ved ettbeins «kamp»



#### 4 Styrke og spenst

Hensikt: Øke styrke og spenst og bedre stillingsansens. Øvelsene er inndelt i 2 grupper. Det velges en øvelse fra gruppe 1, mens gruppe 2 øvelsen gjøres på hver trening. Samlet varighet 4-5 min.

**Gruppe 1:** Øvelser som styrker forsiden lår og bedrer stillingsansens

**Gruppe 2:** Øvelse som styrker baksiden lår

##### Gruppe 1

A) 10-15 knebøyninger/strekninger med partner på ryggen. Gå ned til maks 80 grader bøy i knærne. Knær over tær og rett rygg!

B) «Sprunglauf» – lange stabiliserende hopp. Variasjon i antall steg (3-7), steglengde og hoppøyde. OBS! Kneposisjon i landingen.

C) 30-40 meter (1 banelengde) hopp m/ball mellom beina. Land med lett bøy i knær og hofter.

D) Hopp opp i luften og imiter skudd uten ball. Kontrollert landing på to bein. Når en behersker tobeinslanding, ta med ball og legg inn avslutning med skudd på mål.

##### Gruppe 2

A) Stå i knestående, mens partneren holder rundt ankene. Len deg sakte frem med en jevn bevegelse, hold rygg og hofter strake og jobb med å holde igjen med musklene på baksiden av lår. Ta i mot med armene, og skyv opp igjen. Øvelsen er krevende, vær forsiktig i begynnelsen, start med 2 serier med 3-5 repetisjoner, øk gradvis til 3 serier med 10-12 reps.



## bedre håndball – og uten skader!

### Oppvarming (5 min):

- A) Løp framover
- B) Løp baklengs m/sidelengs forskyvning
- C) Løp m/kneløft og hælspark
- D) Sidelengs løp m/kruss
- E) Sidelengs løp med løftede armer (parade)
- F) Løp m/stem
- G) Løp m/rotasjoner
- H) Stigningsløp

Løpsøvelser to og to sammen med ballavleveringer:

- A) Vanlig løp hvor den ene løper framover mens den andre løper bakover
- B) Sidelengs løp/hopp ovenfor hverandre («speilbilde»)

### Teknikk (5 min)

- Finte
- eller
- Landing

### Balans Brett/matte (5 min)

- A) Pasninger to bein

### Styrke og spenst (5 min)

- Gruppe 1: A) Knebøyninger/strekninger
- Gruppe 2: A) Hamstringsøvelse

SENTER FOR  
Idrettsskadeforskning

[www.klokeavskade.no](http://www.klokeavskade.no)

